ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (35) ФЕВРАЛЬ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

романтический ужин



ISSN 1819-9488









Дорогие друзья!
Все-таки хорошо, что и в нашей стране начали отмечать такой прекрасный праздник, как День святого Валентина! И судя по тому, как 14 февраля раскупаются цветы, отмечать начали широко. Нам тоже захотелось поддержать всеобщий романтический порыв. Так появилась идея этого номера.
Мы намеренно выбрали рецепты разной сложности. Одни считают, что в ужине при свечах еда отнюдь не главное, а для других это повод блеснуть своими кулинарными способностями.



Кстати, в «Школе гастронома» № 4, который выйдет 11 февраля, также будет несколько рецептов для романтического ужина.
Мы объявляем новый конкурс. На этот раз его тема – «Блюда для детского праздника». Победителю будет вручен блендер с вакуумной системой MR 6550 M CA V фирмы Braun. Но это еще не все – 3 участника конкурса получат в подарок замечательные пароварки Braun. Ждем ваших писем до 15 марта 2008 года.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

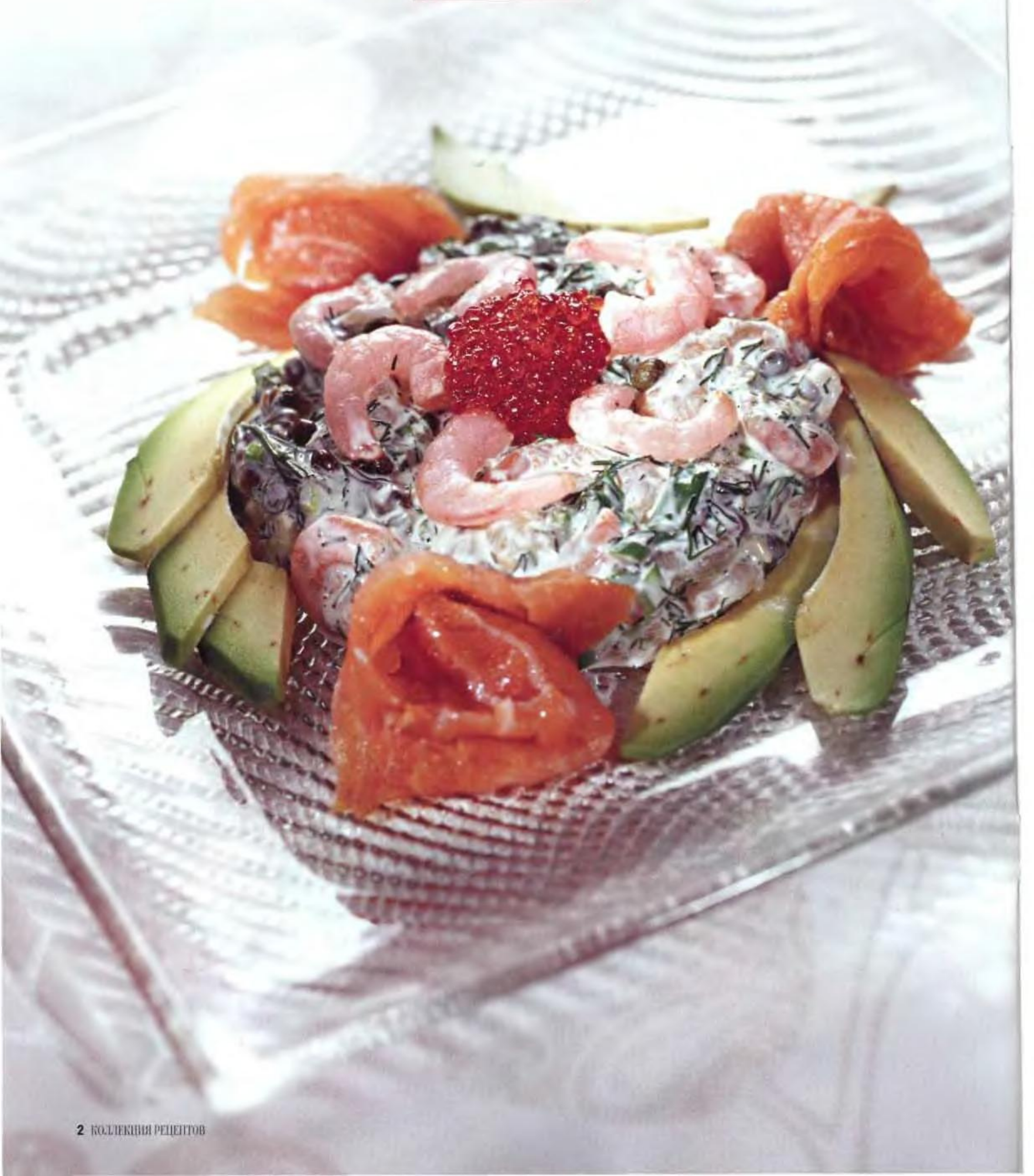
рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет

СПОНСОР РЕЦЕПТА

СТОКМАНН

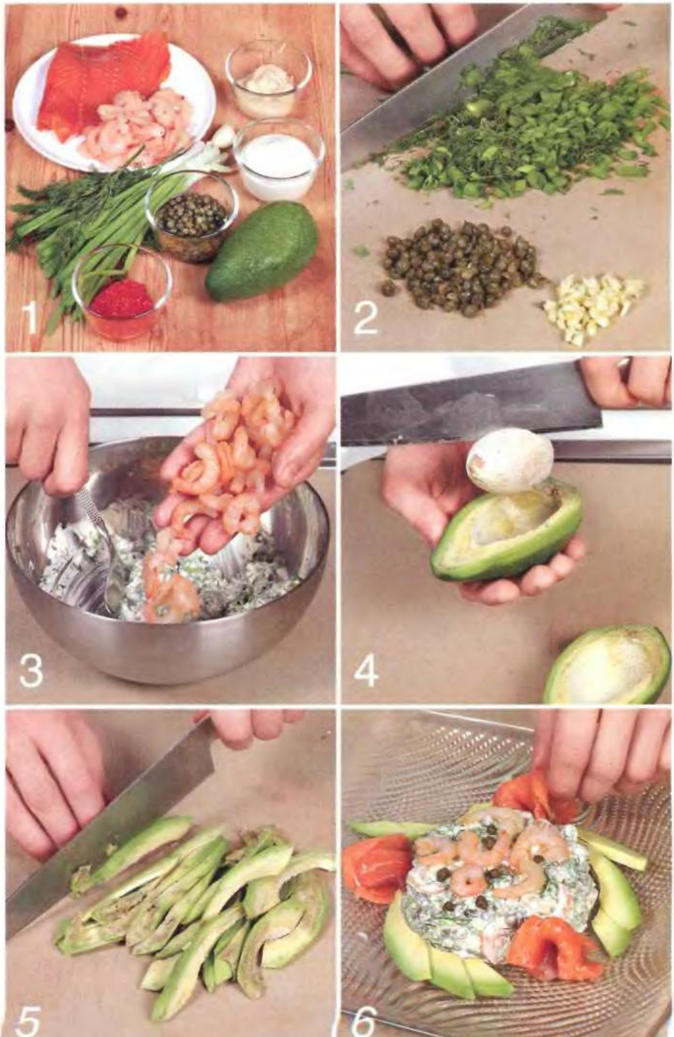


копченая форель с креветочным салатом

ЧТО НУЖНО:

- **6** ломтиков радужной форели холодного копчения **Myrskyla**
- **1** авокадо
- • сок 1 лимона
- **2 ст. л.** икры форели
- **100 г** очищенных креветок
- **0,5** стакана майонеза
- **0,5 ст. л.** каперсов
- **1** зубчик чеснока
- **0,5** пучка зеленого тонкого лука
- **2** веточки укропа
- **1 ч. л.** горчицы

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 758,7 ккал,
белки – 41,4 г, жиры – 61,5 г, углеводы – 9,9 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Подготовить все необходимые для рецепта ингредиенты.

2 Чеснок очистить и порубить. Каперсы откинуть на сито, несколько раз интенсивно встряхнуть, чтобы стекла вся жидкость, очень мелко нарезать. Укроп и лук вымыть, обсушить и измельчить.

3 В миске смешать майонез с чесноком, каперсами, зеленью и горчицей. Добавить креветки и еще раз тщательно перемешать.

4 Авокадо вымыть, сделать глубокий продольный надрез и повернуть половинки в разные стороны. После этого они легко разъединятся. С силой ударить ножом по косточке и вынуть ее.

5 Очистить авокадо от кожицы. Мякоть нарезать тонкими полосками и сбрызнуть соком лимона.

6 В центр блюда выложить горкой салат, сверху украсить икрой форели. По краям разложить кусочки форели и авокадо.

КСТАТИ

Радужная форель холодного копчения от Myrskyla – настоящий финский деликатес, который вы можете купить только в гастрономе «Стокманн». При копчении рыбы используется смесь стружки разных пород дерева, состав которой держится в строжайшем секрете. Копченый продукт не содержит никаких консервантов, кроме морской соли.



салат с руколой, фенхелем и пармезаном



ЧТО НУЖНО:

1 клубень фенхеля
100 г руколы
• горсть черных маслин без косточек
5 помидоров черри
50 г пармезана

Для заправки:

1 ст. л. бальзамического уксуса
3 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. крупнозернистой горчицы
1 ч. л. меда
• соль, перец

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 360,7 ккал,
белки – 6,8 г, жиры – 27,7 г, углеводы – 21,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фенхель тонко нарезать. Помидоры вымыть и разрезать каждый пополам. Руколу вымыть, обсушить и смешать в миске с фенхелем, маслинами и помидорами.

2 В небольшой емкости соединить оливковое масло, бальзамический уксус, горчицу и мед. Приправить солью и перцем.

3 Пармезан натереть на мелкой терке. Разложить салат по тарелкам, посыпать пармезаном и полить заправкой.















креветки под соусом карри

ЧТО НУЖНО:

- **0,5 ч. л.** порошка карри
- **100 мл** натурального йогурта
- **200 г** очищенных креветок
- **1** лайм
- **1** тонкий лаваш
- **1** красная луковица
- **2** веточки кинзы

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 287,2 ккал,
белки – 21,2 г, жиры – 4,2 г, углеводы – 41,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лайм разрезать пополам. Одну половину нарезать тонкими дольками, со второй половины теркой снять цедру и выжать сок. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Кинзу промыть и измельчить.

2 В миске смешать йогурт с порошком карри. В сотейник положить креветки и цедру лайма, залить йогуртом, прогреть 1–2 мин.

3 Из лаваша вырезать две лепешки размером с тарелку и обжарить каждую на сковороде без масла, по 1 мин. с обеих сторон. Выложить лепешки на тарелки, посыпать красным луком и сбрызнуть соком лайма. Сверху положить креветки с соусом, дольки лайма и измельченную кинзу. Лепешку сложить пополам и закрепить зубочисткой.









вареный язык с желе «кровавая мэри»

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой говяжий язык
- **1** луковица
- **1** морковка
- **70 г** корня сельдерея
- **1** лавровый лист
- **4–5** горошин черного перца
- соль по вкусу

Для желе:

- **5 г** желатина
- **170 мл** томатного сока
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **2–3** капли соуса табаско
- щепотка сахара
- **2 ст. л.** водки
- **2** веточки сельдерея
- оливковое масло и бальзамический уксус
- соль

Время приготовления: 20 мин. + 3 часа
Порций: 2
1 порция: 356,8 ккал,
белки – 26,8 г, жиры – 26,6 г, углеводы – 2,5 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Язык вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения на сильном огне, снять пену. Уменьшить огонь, добавить очищенные лук, сельдерей и морковь и варить 2–2,5 ч. За 10 мин. до окончания варки положить лавровый лист, горошины черного перца и соль.

2 **Приготовить желе.** Желатин залить1,5 ст. л. холодной воды и оставить на 5 мин. В сотейнике смешать томатный и лимонный сок, несколько капель соуса табаско и сахар. Приправить солью и перцем, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения.

3 Снять с огня, добавить разбухший желатин и размешать до полного растворения. Влить водку.

4 Разлить желе по формочкам. Накрыть и поставить в холодильник на 3 ч.

5 Готовый язык вынуть из кастрюли и подержать под струей холодной воды 5 мин. Снять кожу.



6 Язык нарезать на ломтики. Сельдерей промыть и разобрать на листики. Формочки с желе перевернуть на блюдо, накрыть теплым полотенцем и через 2–3 мин. снять.

Выложить на блюдо нарезанный язык, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, украсить сельдереем.









ветчина с апельсином и дыней

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 176,2 ккал,
белки – 8,0 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 18,5 г

ЧТО НУЖНО:

- **1** апельсин
- **0,5** маленькой дыни
- **60 г** пармской ветчины
- **2** маслины
- **1 ст. л.** хереса
- **1 ч. л.** меда
- **1 ст. л.** апельсинового сока
- **2** веточки мяты

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсин очистить от кожуры и пленок, мякоть нарезать небольшими кусочками. Дыню очистить от кожуры, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками.

2 Пармскую ветчину тонко порезать. Разложить вместе с маслинами, кусочками дыни и апельсина по двум салатницам.

3 Смешать херес, мед и апельсиновый сок, заправить салат.

Украсить веточками мяты.



тыквенные сердечки

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** тыквы
- **8** больших креветок
- **1** огурец
- **150 г** сливочного сыра
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **1 ч. л.** сухого вермута
- **50 мл** оливкового масла
- соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
1 порция: 383,2 ккал,
белки – 25,2 г, жиры – 27,8 г, углеводы – 8,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить, нарезать кружками толщиной 1 см и вырезать из них сердечки с помощью формочки. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4 мин., остудить. Огурец вымыть и нарезать тонкой соломкой.

2 Смешать в миске сливочный сыр, огурец, лимонный сок и щепотку перца. Постепенно влить оливковое масло.

3 Отварить креветки, 3–4 мин., охладить. Очистить от панциря, сбрызнуть вермутом и маслом, посолить.

Сердечки разложить на блюде, на каждое выложить ложку сырной смеси и креветку.


1


2

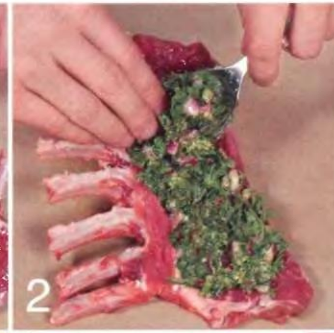

3



корона из бараньей корейки

Время приготовления: 1 ч. 45 мин.
Порций: 2
1 порция: 423,3 ккал,
белки – 17,1 г, жиры – 19,2 г, углеводы – 47,3 г











ЧТО НУЖНО:

- **1** кусок бараньей корейки (8–10 ребер)
- **2 ст. л.** крупнозернистой горчицы
- **0,5** пучка петрушки
- **2** веточки тимьяна
- **0,5** небольшого острого перчика
- **3** луковицы
- **1** морковка
- **2 ст. л.** соуса **Французского Акмалько**
- **100 мл** красного сухого вина
- **6** початков мини-кукурузы
- **4** мини-патиссона
- **6** мини-цукини
- • растительное масло
- • соль, перец по вкусу

КСТАТИ

Благодаря интересному сочетанию овощей и специй, среди которых есть сельдерей и паприка, соус Французский придает блюдам французский шарм и изысканность.



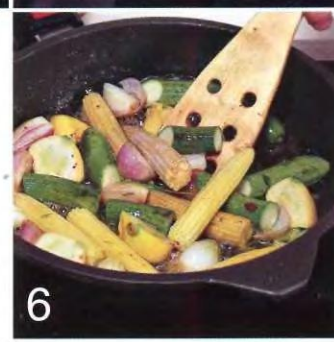
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корейку вымыть, положить на разделочную доску. Срезать жировые прослойки, подровнять края и зачистить концы ребер. Натереть солью и перцем. Мясные обрезки сохранить.

2 Лук и морковь очистить. 1 луковицу измельчить и обжарить в 1 ст. л. разогретого растительного масла. Зелень и острый перец вымыть и измельчить. Смешать горчицу, обжаренный лук, зелень и перец. Промазать получившейся смесью корейку. Свернуть ее кольцом так, чтобы промазанная сторона оказалась внутри. Закрепить место стыка деревянными зубочистками и для надежности обвязать корейку шпагатом.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Корону поместить в поддон с высокими бортиками, накрыть фольгой. Запекать 1 ч. Снять фольгу и готовить 20 мин.

4 Еще 1 луковицу и морковь нарезать произвольными кусками и обжарить в 2 ст. л. масла, 4 мин. Добавить оставшиеся мясные обрезки и готовить, помешивая, 5 мин.



5 Влить вино и соус, перемешать, готовить 20 мин. Измельчить в пюре, вернуть в сотейник и прогреть до нужной температуры.

6 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и, помешивая, обжарить мини-овощи, 10 мин.

Корону поместить на блюдо, полить соусом. Рядом выложить обжаренные овощи.



фаршированная говяжья вырезка

ЧТО НУЖНО:

500 г говяжьей вырезки
1 маленькая луковица
200 г шпината
1 ст. л. тертого сыра пармезан
30 г вяленых помидоров в масле
350 мл говяжьего бульона
2 ст. л. белого сухого вина
1 ст. л. растительного масла
• соль, перец по вкусу

Для гарнира:

200 г маленьких морковок
200 г брокколи

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 481,7 ккал,
белки – 59,7 г, жиры – 19,7 г, углеводы – 16,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 220 °С. Вырезку вымыть, обсушить, сделать по всей длине глубокий надрез. Плотно обвязать мясо шпагатом в нескольких местах, чтобы разрез не раскрылся. Выложить вырезку на решетку разрезанной стороной вверх, поставить на противень и запекать 45–50 мин.

2 Лук очистить, измельчить. Шпинат промыть и крупно нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, положить лук и жарить 3–4 мин. Добавить шпинат, соль и перец, готовить 4–5 мин., пока шпинат не станет мягким.

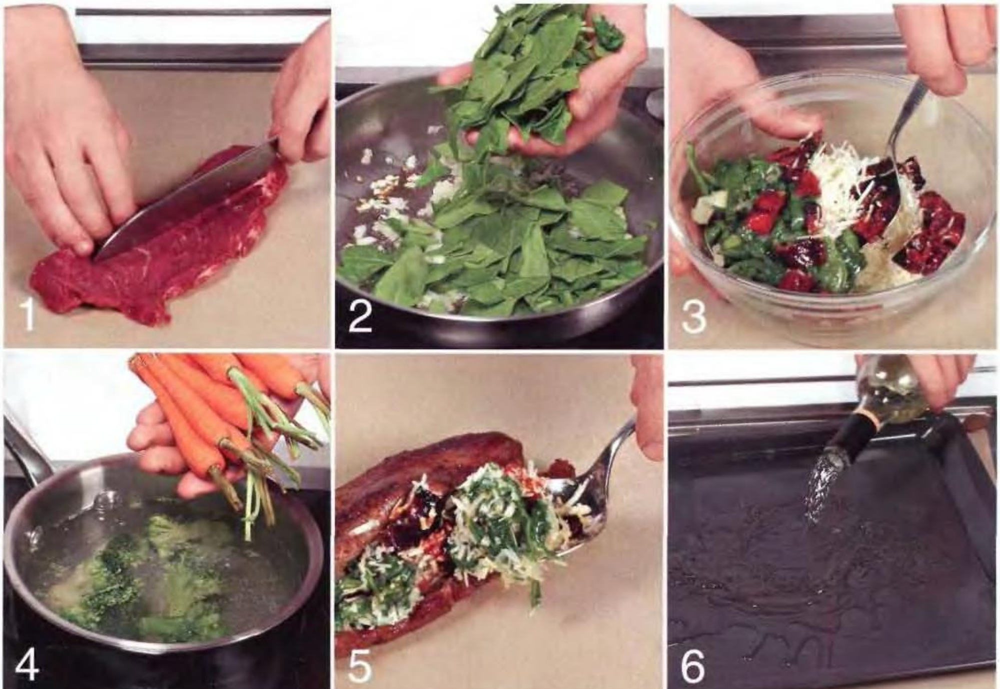
3 Вяленые помидоры вынуть из банки, обсушить на салфетке и измельчить. Шпинатную смесь переложить в миску, добавить помидоры и пармезан, перемешать.

4 **Приготовить овощи для гарнира.** Морковь и брокколи вымыть, опустить в горячую подсоленную воду и варить до готовности, 7 мин.

5 Готовое мясо вынуть из духовки и удалить шпагат. Раскрыть филе, начинить подготовленной смесью и оставить на 20 мин.

6 В противень, на котором запекалась вырезка, влить бульон и вино, поставить в духовку на 15 мин. Готовую подливу перелить в сотейник.

Мясо аккуратно нарезать на куски, разложить по тарелкам вместе с вареными овощами и полить подливой.

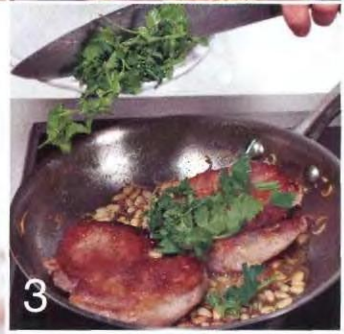


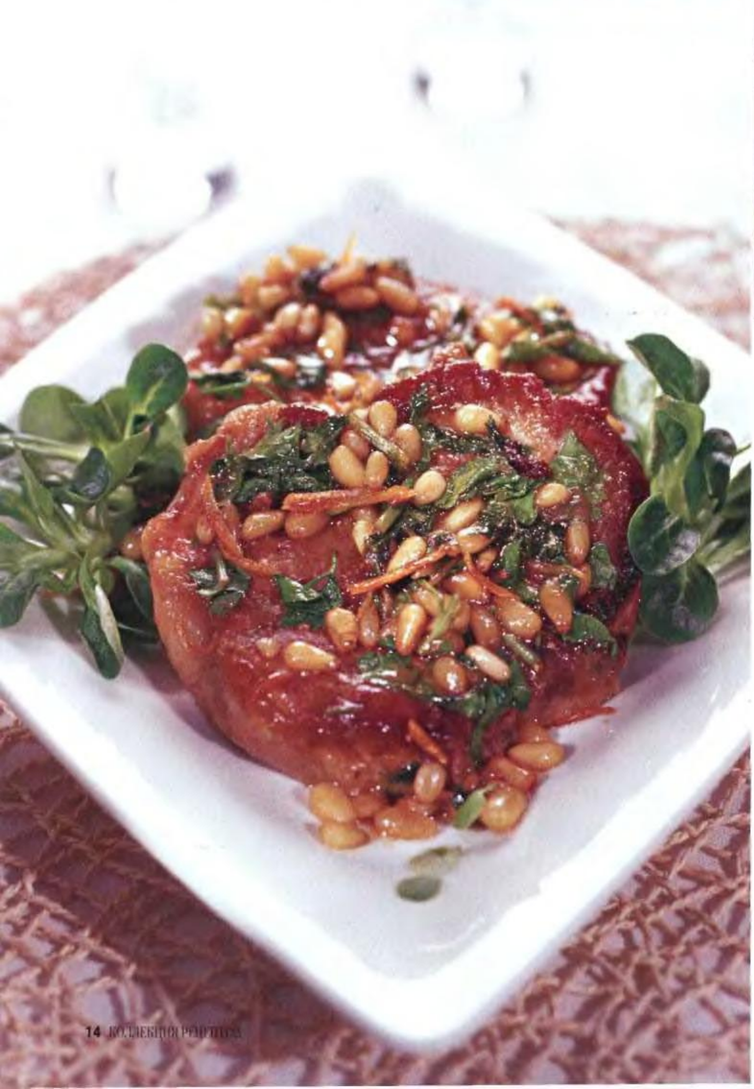
свинина с кедровыми орешками

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2
1 порция: 510 ккал,
белки – 26,5 г, жиры – 41,1 г, углеводы – 8,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **400 г** свиного филе
- **4** веточки петрушки
- **2 ст. л.** кедровых орешков
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1 ч. л.** лимонной цедры
- **0,5 ст. л.** меда
- **2 ст. л.** оливкового масла
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нарезать филе на ломтики толщиной 1,5 см, отбить, натереть солью и перцем. Разогреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла и обжаривать мясо с одной стороны 7 мин., с другой – 5 мин., до коричневого цвета. Переложить в миску и накрыть.

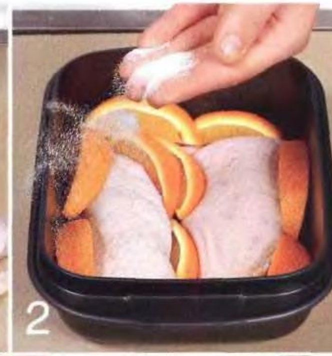
2 В сковороду влить оставшееся масло, положить орешки и жарить 1 мин., затем добавить лимонную цедру, сок и мед. Прогреть 2 мин., помешивая, до образования густого соуса.

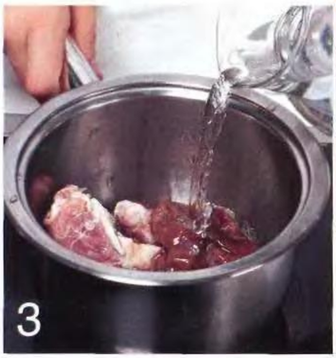
3 Петрушку промыть, крупно порезать. Вернуть в сковороду мясо, посыпать петрушкой и готовить еще 2 мин.



утиные грудки в клюквенно-финиковом соусе











ЧТО НУЖНО:

2	утиные грудки
200 г	куриных потрошков
1	апельсин
•	соль, перец по вкусу
1,5 ст. л.	сахара
150 г	клюквы
50 мл	сухого красного вина
100 г	фиников
•	растительное масло

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 774,1 ккал,
белки – 47,9 г, жиры – 47,1 г, углеводы – 39,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсин тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать дольками. Грудки промыть и обсушить полотняным полотенцем. Вилкой или ножом проколоть утиную кожу в нескольких местах.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Форму смазать растительным маслом, поместить в нее грудки, обложить их дольками апельсина. Присыпать солью и перцем. Запекать 40 мин. Переложить на блюдо, накрыть и дать настояться в течение 15 мин.

3 Пока запекаются грудки, приготовить соус. Куриные потроха тщательно промыть, поместить в сотейник и влить 400 мл воды. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь до минимума и варить без крышки 40 мин., процедить. Должно получиться примерно 125 мл жидкости.

4 Клюкву и финики промыть, у фиников удалить косточки, мякоть мелко нарезать. В глубокую сковороду всыпать сахар и нагревать, помешивая, до светло-янтарного цвета. Добавить клюкву и финики.

5 Влить вино и процеженный бульон из потрохов. На сильном огне довести до кипения, затем уменьшить огонь и готовить 10–15 мин.
Утиные грудки нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо или порционные тарелки, украсить дольками апельсина и веточкой тимьяна, полить соусом.

КСТАТИ

Утиные грудки сейчас можно купить во многих больших магазинах или вырезать из цельной тушки, что экономически выгоднее. Во-первых, отдельные грудки стоят намного дороже, во-вторых, из оставшегося утиного мяса можно сварить очень вкусный наваристый суп (рецепт см. в «Коллекции рецептов» № 2 за 2008 г.).



перепелки с яблочным дипом

ЧТО НУЖНО:

- **4** перепелки
- **1** грейпфрут
- **1** пучок петрушки
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2** яблока
- **1** луковица
- **1** корень пастернака
- **3** веточки укропа
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 1 час 10 мин
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 648 ккал,
белки – 54,1 г, жиры – 42,3 г, углеводы – 12,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перепелок вымыть. Грейпфрут разрезать пополам. Из одной половины выжать сок. Вторую половину очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

2 Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Смешать в миске сок грейпфрута, измельченную петрушку и 3 ст. л. оливкового масла. Посолить, поперчить по вкусу.

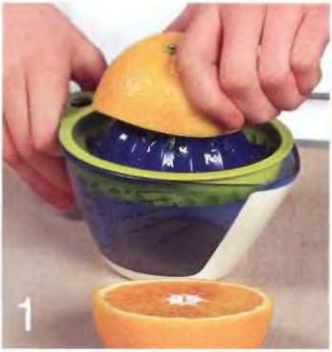
3 Перепелок поместить в глубокую посуду, залить получившимся маринадом и оставить в теплом месте на 1 ч.

4 Пастернак и лук очистить и нарезать произвольными кусками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Нарезать ломтиками. Несколько ломтиков отложить. Пастернак и оставшиеся яблоки измельчить в блендере, добавить лук и оставшееся оливковое масло. Взбить в пюре. Посолить, поперчить по вкусу и поставить в холодное место.

5 Перепелок достать из маринада и нафаршировать отложенными ломтиками яблок и дольками грейпфрута.

6 Обжарить перепелок на раскаленной сковороде, по 2 мин. с каждой стороны. Переложить на противень и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин.

Подавать с яблочным дипом.


1


2


3


4


5


6



карпы с соусом ромеско



ЧТО НУЖНО:

- **4** сладких красных перца
- **2** сладких желтых перца
- **5** помидоров
- **1** красная луковица
- **4** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** масла ореха макадамия **GEA**
- **2** небольших карпа
- **2** лимона
- **4** веточки розмарина
- **2 ст. л.** бальзамического уксуса
- **50 г** фундука
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 2
1 порция: 332,3 ккал,
белки – 20,3 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 220 °С. Перцы и помидоры вымыть. Лук и чеснок очистить. Все овощи крупно порезать.

2 Выложить овощи на противень, посолить, полить 3 ст. л. масла ореха макадамия и запекать 20 мин. Овощи не должны быть очень мягкими. Вынуть из духовки. Духовку не выключать.

3 Лимоны обдать кипятком и нарезать тонкими кружками. Рыбу очистить, вымыть и тщательно обсушить. Острым ножом сделать на каждом карпе с обеих сторон по 3 диагональных разреза. Посолить и поперчить рыбу изнутри, вложить в каждую по 1 веточке розмарина и по несколько кружков лимона. Положить рыбу и оставшийся розмарин на смазанный маслом и накрытый пергаментом противень, сбрызнуть оставшимся маслом и поставить в духовку на 10 мин.

4 Перевернуть рыбу на другую сторону и запекать еще 10 мин.

5 Положить рыбу и половину запеченных овощей на блюдо, плотно накрыть фольгой и оставить в теплом месте.

6 Остальные овощи переложить в комбайн, влить оставшийся на противне сок, уксус, добавить орехи. Измельчить в пюре. При необходимости посолить и поперчить. Подать соус к рыбе с овощами.

КСТАТИ

Макадамия – самый дорогой орех на свете, и не только потому, что его трудно культивировать и непросто очищать от твердой скорлупы. Полезнее макадамии ореха просто не бывает! Он помогает при мигренях, снимает усталость, питает и увлажняет кожу, излечивает ожоги и выводит холестерин из организма.





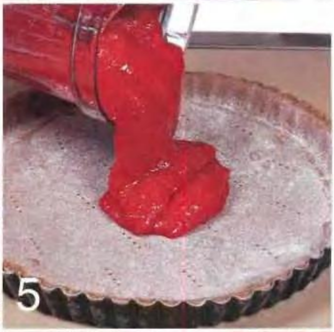


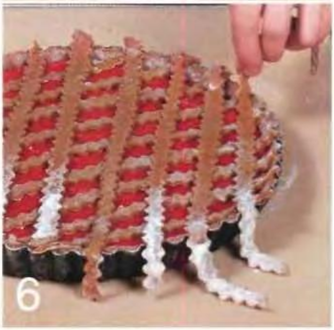




линценский пирог







ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **125 г** миндаля
- **125 г** сливочного масла
- **150 г** меда
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** светлого рома
- **1 ч. л.** корицы
- **10 г** какао-порошка
- **250 г** муки

Для начинки:

- **250 г** свежемороженых ягод
- **200 г** кураги

Для смазывания:

- **2 ст. л.** молока
- **1 ст. л.** меда
- растительное масло

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 12
1 порция: 731 ккал,
белки – 10,0 г, жиры – 34,0 г, углеводы – 92,6 г

КСТАТИ

Bosch MCM 5540 (1100 Вт) – самый мощный среди кухонных комбайнов. С его помощью можно быстро приготовить сложные и энергоемкие блюда. А специальная подставка для комбайна, которая одновременно служит контейнером для хранения насадок, существенно экономит место на вашей кухне.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль, постоянно помешивая, обжарить на сухой раскаленной сковороде, 7 мин. Дать остыть.

2 С помощью универсального ножа-измельчителя размолоть миндаль в муку.

3 В чашу комбайна поместить размягченное сливочное масло, мед, яйцо, ром, корицу и какао-порошок. Всыпать просеянную муку и с помощью тестомесильного крюка замесить тесто.
Не выключая комбайн, добавить измельченный миндаль. Скатать тесто в шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на 1 ч.

4 В блендере взбить ягоды в пюре. Продолжая взбивать, добавить курагу.

5 Круглую форму для выпечки смазать растительным маслом. От теста отделить 2/3 и раскатать в тонкий круглый пласт. Поместить его в форму так, чтобы были закрыты дно и борта. Сделать на тесте частые проколы вилкой, подровнять края. Влить получившуюся начинку.

6 Раскатать оставшееся тесто в пласт. Нарезать его тонкими полосками и уложить на пирог в виде решетки, смазать молоком с медом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 40 мин. Остывший пирог можно присыпать сахарной пудрой и украсить свежими ягодами.

карамельные апельсины с кампари

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 200,5 ккал,
белки – 3,6 г, жиры – 5,7 г, углеводы – 33,7 г









ЧТО НУЖНО:

4 апельсина
2 ст. л. сахара
2 ст. л. кампари

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсины очистить от кожуры, удалить пленки, нарезать на сегменты и разложить по вазочкам.

2 Сделать карамель. В сотейнике смешать сахар и 75 мл воды, довести до кипения и варить на маленьком огне 5 мин., пока сироп не превратится в золотистую карамель. Снять с огня, добавить еще 75 мл воды и размешать.

3 Добавить кампари и апельсиновую цедру, дать остыть и залить апельсины. Присыпать порубленными фисташками.

мороженое с ананасом

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 219,8 ккал,
белки – 2,8 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 26,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** кружка свежего ананаса
- **150 г** ванильного мороженого или пломбира
- **4** листика мяты

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кружки ананаса очистить от кожуры и обжарить на сковороде без масла, по 3 мин. с каждой стороны. Разложить по тарелкам.

2 С помощью ложки сформовать из готового мороженого 2 одинаковых шарика.

3 Выложить шарики мороженого на кружки ананаса, украсить листиками мяты.



паннакота с вишневым соусом

ЧТО НУЖНО:

- **10 г** желатина
- **120 мл** молока
- **1 ч. л.** ванильного сахара
- **200 мл** сливок жирностью 35%
- **3 ч. л.** сахара
- полоска лимонной цедры размером 8 х 1 см
- щепотка корицы
- **100 г** замороженной вишни
- **1 ст. л.** смородинового джема
- щепотка кукурузной муки мелкого помола

Время приготовления: 30 мин. + 4 часа
Порций: 2
1 порция: 251,4 ккал,
белки – 6,6 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 14,4 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В молоко всыпать желатин и дать постоять 5 мин. Вишню вынуть из холодильника и разморозить при комнатной температуре.

Свежезамороженные ягоды, если они предназначены не для украшения блюда, не стоит размораживать до конца. Когда они слегка подморожены, с ними легче работать.

2 В кастрюлю влить сливки, положить обычный и ванильный сахар, полоску лимонной цедры и корицу. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, помешивая, 5 мин. Добавить разбухший в молоке желатин, нагревать 2–3 мин., постоянно помешивая, до полного растворения желатина (но не кипятить). Лимонную цедру удалить.

3 Миску поставить в емкость большего размера, наполненную ледяной водой. Перелить в нее смесь и взбивать в течение 10–12 мин., пока она не загустеет.

4 Снять с ледяной бани, разлить по формочкам в виде сердца и поставить в холодильник на 4 ч.

5 **Приготовить соус.** Из вишни удалить косточки и протереть ягоды через сито в сотейник.

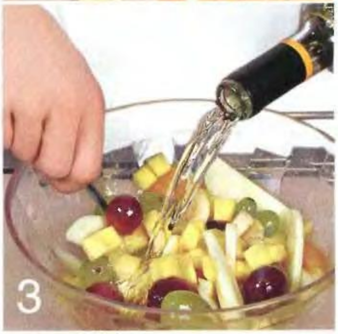
6 Добавить смородиновый джем, всыпать кукурузную муку и перемешать. Довести до кипения на среднем огне и варить 1 мин. Остудить и поставить в холодильник. Готовые сердечки вынуть из формы. Провести лезвием ножа между желе и бортиками формы, резко ударить по дну формы и перевернуть желе на десертную тарелку. Полить соусом.

фруктовый салат со сладким вином

Время приготовления: 25 мин. + 3 часа
Порций: 2
1 порция: 317,3 ккал,
белки – 2,6 г, жиры – 0,7 г, углеводы – 75,1 г









ЧТО НУЖНО:

1	манго
1	яблоко
1	апельсин
1	банан
2	кисти винограда
100 мл	белого сладкого вина
2 ст. л.	сока лимона
2 ст. л.	сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике растворить сахар в 4 ст. л. воды. Довести сироп до кипения, варить 2 мин. Перелить в миску и дать остыть.

2 Фрукты вымыть. Яблоко нарезать тонкими ломтиками. Банан очистить и нарезать кружками. Сбрызнуть яблоко и банан соком лимона. Мякоть манго срезать с косточки и нарезать кубиками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Виноград снять с кисти.

3 Перемешать фрукты с сиропом. Дать постоять 10 мин. Влить вино и еще раз перемешать. Поставить в холодильник на 3 ч.

«карибское» шампанское

ЧТО НУЖНО:

- **50 мл** белого рома
- **50 мл** бананового ликера (Creme de banane)
- примерно 200 мл шампанского
- кусочки банана для украшения

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 2
1 порция: 209,6 ккал,
белки – 0,4 г, жиры – 0, углеводы – 17,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Белый ром разлить по бокалам.

2 Добавить банановый ликер. Долить шампанским. Аккуратно перемешать.











коктейль «вечер вдвоем»

ЧТО НУЖНО:

50 мл темного шоколадного ликера
50 мл бананового ликера
20 мл апельсинового ликера
50 мл сливок жирностью 35%
2 веточки мяты

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 214,2 ккал,
белки – 0, жиры – 0,8 г, углеводы – 24,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В шейкере соединить шоколадный, банановый и апельсиновый ликеры.

2 Шейкер закрыть крышкой и несколько раз встряхнуть. Разлить по стаканам.

3 В небольшой емкости венчиком взбить сливки до густой пены. Выложить сливки в стаканы, украсить веточкой мяты.



следующий номер выйдет 18 февраля

где купить

- **Bosch**
www.bosch-bt.ru
- **Масло GEA**
«Метро», «Ашан», «Перекресток»,
www.slovita.ru
- **ТЦ «Стокманн»**
ТК «МЕГА-Теплый Стан», 41-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Химки», г. Химки, 8-й мкр.,
тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Белая Дача», 14-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22
- **ТЦ «Калинка-Стокманн»**
Смоленская площадь, д. 3,
тел. (495) 974-01-22

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 03(35), февраль 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова

главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 207 900 экз. Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.